

Самоорганизация личности

определение

- ❑ САМООРГАНИЗАЦИЯ — интегральная совокупность природных и социально приобретенных свойств, воплощенная в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения и реализуемая в упорядоченности деятельности и поведения

Теории развития личности

- ❑ психосексуальная (З. Фрейд),
- ❑ теория социального научения (А. Бандура, Ч. Миллер),
- ❑ теория генштальта (К. Левина),
- ❑ генетическая (Ж. Пиаже),
- ❑ гуманистическая (К. Роджерс, А. Маслоу),
- ❑ деятельности Л.С. Выготский и др.

Теории развития личности

Теории развития личности

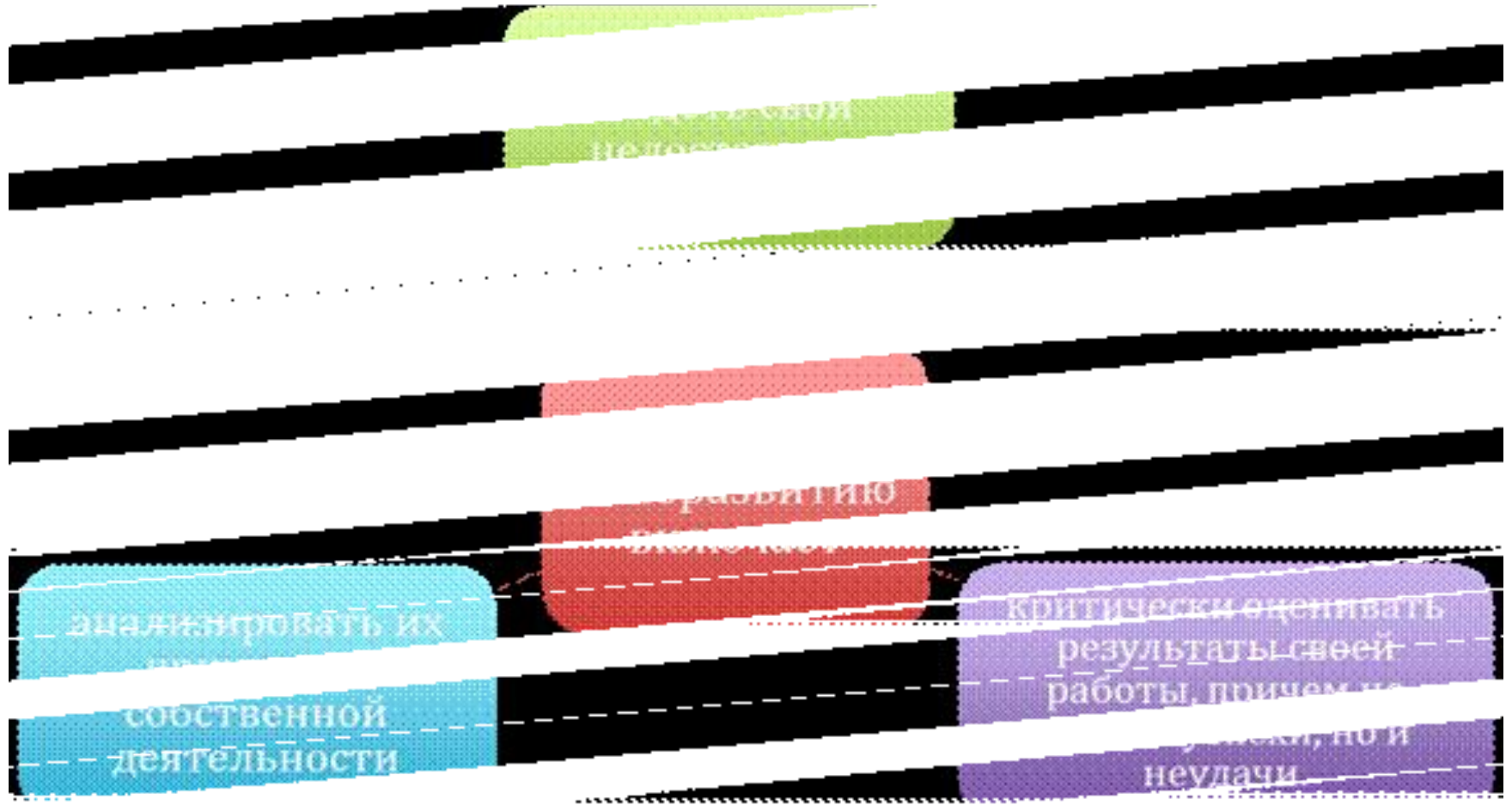
| | | |
|-------------------------------|---|--|
| Теория развития личности | Чарльз Кули (теория «зеркального Я») Джордж Герберт Мид | Эффект «зеркального отражения» у людей представлений о том, как их оценивают другие Развитие личности включает несколько стадий, связанных с принятием на себя роли других людей и формированием «Я» и «Меня» |
| Психоаналитические теории | Зигмунд Фрейд Эрик Эриксон | В своем развитии личность проходит ряд последовательных стадий, заканчивающихся половой зрелостью На своем жизненном пути личность проходит стадии развития, связанные с преодолением кризисов |
| Теория развития познания | Жан Пиаже | Способность мыслить развивается по мере прохождения последовательных стадий, каждая из которых способствует овладению новыми познавательными навыками |
| Теория нравственного развития | Лоренс Колберг | Нравственное развитие личности включает несколько последовательных стадий, предполагающих развитие познавательной способности и понимания чувств других людей |

Движущие силы развития личности

| Ученый | Движущие силы развития личности | Структура и/или типология личности | Основные механизмы развития и защиты |
|-------------|--|---|---|
| З. Фрейд | Врожденные бессознательные влечения к жизни и смерти (эрос и танатос), трансформирующиеся либидозное, агрессивное и влечение к суициду | Ид, Эго и Супер-Эго | Идентификация с близким взрослым своего пола. Вытеснение, регрессия, рационализация, проекция, сублимация |
| К. Юнг | Обобщенная психическая энергия либидо, принимающая разные формы и канализирующая опыт человека через врожденные архетипы | Сознание, индивидуальное бессознательное, коллективное бессознательное, типология личности, построенная на доминировании экстра-интровертности и одной из психических функций | |
| А. Адлер | Чувство общности, чувство неполноценности и стремление к превосходству | Типология - формирование индивидуального стиля жизни, построенная на форме компенсации и чувства общности | Компенсация неполноценности - неполная, полная, сверхкомпенсация и мнимая |
| К. Хорни | Чувство коренной тревоги (физиологической и психологической) | «Образ Я», который может быть адекватным или неадекватным и включает знание о себе и отношении к себе | Стремление к людям (конформизм), от людей (уход) и против людей (агрессия) |
| Г. Салливан | Чувство беспокойства, тревоги | «Я-концепция», состоящая из хорошего «Я», плохого «Я» и «не-Я» | Избирательное внимание |
| Э. Фромм | Стремление к укорененности и независимости, индивидуализации | Типология, основанная на доминировании одной из двух потребностей - быть или иметь | Садизм, мазохизм, конформизм, деструктивизм |
| Э. Эриксон | Личность развивается на протяжении всей жизни, проходя 8 основных этапов своего становления, на каждом из которых видоизменяется форма психической энергии (чувство вины, идентичности и т.д.) | Ведущая структура Эго, стремящаяся к соматической, личностной и социальной идентичности | Стремление к целостности, идентификация (с собой, своей культурой, этносом и т. д.) |

- Развитие личности в целом происходит благодаря разнообразию видов деятельности и взаимодействию с другими людьми
- Благодаря саморазвитию, личность реализует свои способности, совершенствуется

Способность к саморазвитию



Сущность саморазвития и его основные характеристики

- ❑ **Субъектом саморазвития человек становится только тогда, когда он более или менее осознанно начинает ставить цели по**
 - ❑ самоутверждению,
 - ❑ самосовершенствованию,
 - ❑ самореализации,
- т.е. определять перспективы того, к чему он движется, чего добивается, что желает или наоборот, не желает менять в себе.

Сущностные характеристики саморазвития

- Реализующиеся в активной жизнедеятельности
- процессы целеполагания, деятельности и поведения человека,
- уровень самосознания и способности к самопознанию, а также к самопостроению.

- **Единицей психологического анализа** жизненного пути являются биографические события:
 - *перестройка характера,*
 - *изменение направлений и темпов развития и саморазвития личности.*
- События могут быть случайными и закономерными.

Мотивация саморазвития

- ❑ **Мотив самоутверждения** – стремление утвердить себя в социуме; связан с чувством собственного достоинства, честолюбием, самолюбием.
- ❑ **Мотив идентификации** с другим человеком – стремление быть похожим на героя, кумира, авторитетную личность.
- ❑ **Процессуально-содержательные мотивы** – побуждение к активности процессом и содержанием деятельности, а не внешними факторами.
- ❑ **Внешние мотивы** – такая группа мотивов, когда побуждающие факторы лежат вне деятельности.

Направления саморазвития

- В содержательном плане можно выделить три **направления**

формирование
качеств и
способностей,
которых у человека
нет, но которые ему
необходимы

развитие имеющихся
положительных
качеств, которые
можно усилить, если
их совершенствовать
целенаправлено

устранение
недостатков и
ограничений,
мешающих успешной
жизнедеятельности

Самопознание в гуманистической психологии К. Роджерса

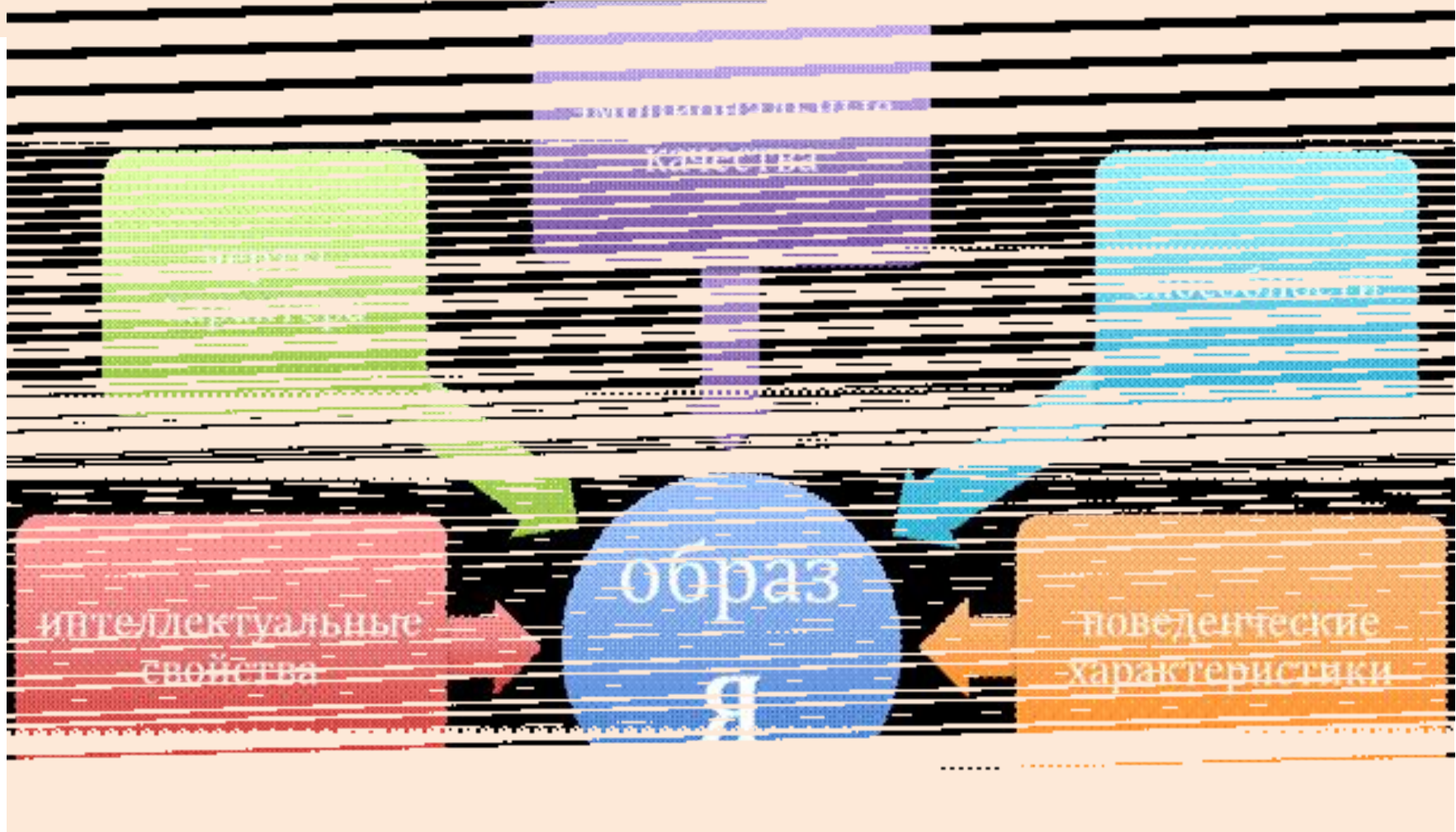
- ❑ **Реальное Я** — система представлений о себе, своих чувствах, мыслях, стремлениях
- ❑ **Идеальное Я** — то, чем человек хотел бы быть, его опыт и глубинные переживания и одна составляющая, которая не принадлежит человеку, но оказывает на него большое влияние

Сферы саморазвития

- ❑ **Личностно-характерологическая сфера** качества личности и свойства характера, в которых выражается отношение к другим людям (доброжелательность, общительность, вежливость, уступчивость и др.), к деятельности, труду, учебе (инициативность, исполнительность, трудолюбие и др) самому себе (самоуважение, уверенность-неуверенность); вещам (бережливость, аккуратность, опрятность). природе, искусству, науке и т. п.
- ❑ **Мотивационно-ценностная сфера личности** самопознание в себе собственных побуждений, интересов, мотивов, ценностей, которые определяют деятельность и поведение.
- ❑ **Эмоционально-волевая сфера личности** - познание своих эмоциональных состояний, доминирующих чувств, способов реагирования в стрессовых ситуациях, умения мобилизоваться, проявить упорство, настойчивость, целеустремленность и др.
- ❑ **Сфера способностей и возможностей** — анализ своих способностей в разных сферах жизнедеятельности, оценка возможностей для осуществления замыслов
- ❑ **Познавательная сфера личности осознание и понимание** функционирования психических процессов восприятия, памяти, мышления, воображения; свойств и качеств своего ума, внимательности, способов решения жизненных и профессиональных задач
- ❑ **Сфера внешнего облика** — самоанализ облика, внешнего вида, походки, манеры держать себя, разговаривать, а также свойств, которые в своей совокупности определяют темперамент.
- ❑ **Сфера отношений с другими** людьми, социальным окружением — анализ связей с другими людьми — близкими и не очень близкими, взаимодействия стратегии собственного поведения, конфликты и барьеры.
- ❑ **Сфера деятельности** — знания, умения, навыки, способности человека, их развитие и использование в жизни и деятельности.
- ❑ **Сфера собственного жизненного пути** — умение анализировать прожитое, подводить какие-то итоги, строить планы на будущее, заниматься прогнозированием личности и самопрогнозированием.

Я-концепция – это система представлений индивида о самом себе, которые в большей или меньшей степени осознаны и обладают относительной устойчивостью

Постройте собственную модель реального и идеального «Я»



Цели самопознания

- ❑ К предельно широким целям самопознания относятся познание своей личности в целом.
- ❑ К узким целям самопознания относится то конкретное содержание образа Я, которое становится актуальным в какой-то момент.

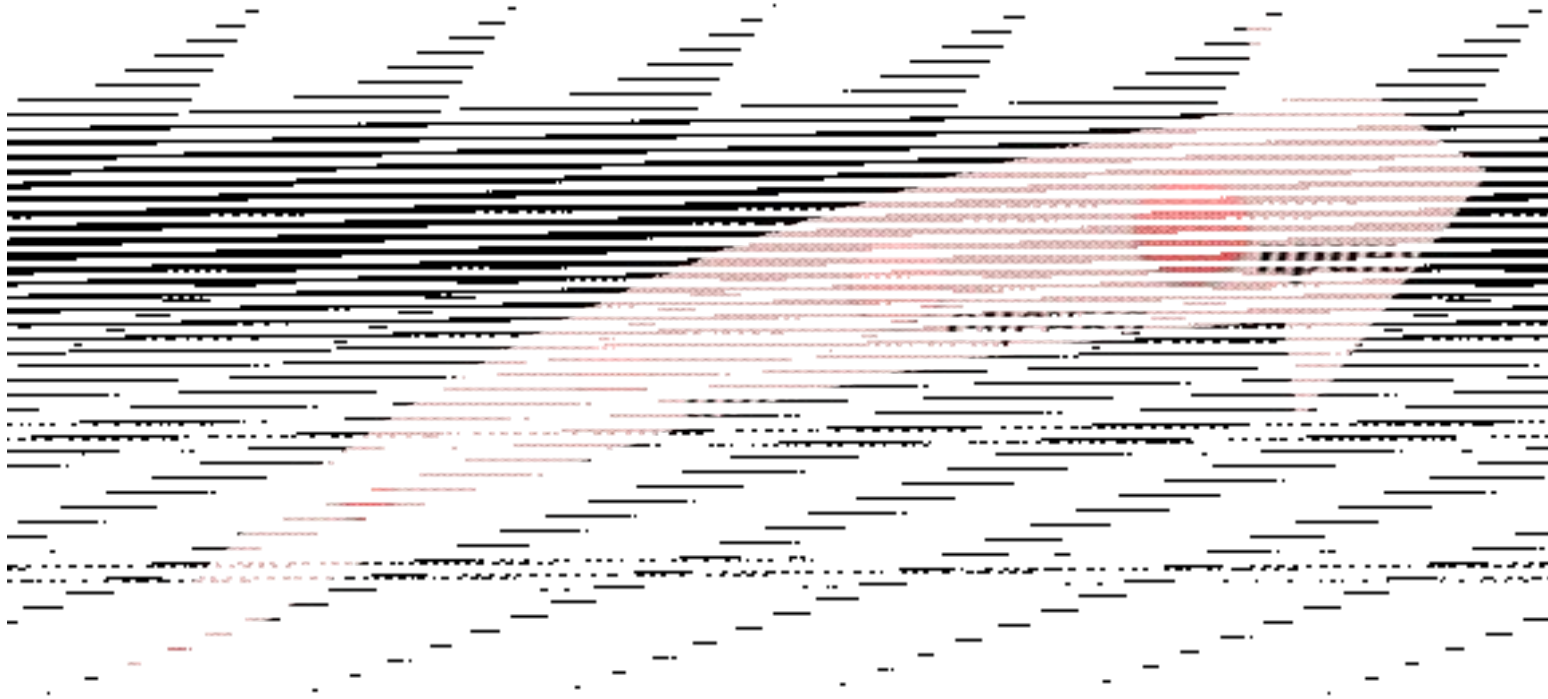
Какие цели может ставить перед собой человек?

- - ❑ **Реальная цель** ставится, когда человек анализирует в себе то, что на самом деле существует, а цель нереальная – когда пытается зафиксировать и познать в себе то, чего на самом деле нет.
 - ❑ **Истинная цель** та, что отвечает внутренним побуждениям человека, ложная может быть навязана или принята под влиянием случайных обстоятельств.
- Таким образом, ставить цели самопознания человека побуждают мотивы – движущая сила целеполагания и деятельности в целом.
- **Мотивы самопознания можно разделить на две группы :**
 - ❑ специфические, т.е. лежащие в основе самой деятельности самопознания, и
 - ❑ неспецифические, которые связаны с самопознанием опосредовано.

Способы самопознания

- ❑ **Самонаблюдение** — это способ самопознания путем наблюдения за собой, своим поведением, действиями, событиями внутреннего мира. Самонаблюдение бывает попутным, малоосознанным и целенаправленным.
- ❑ **Самоанализ** — процесс разложения на составляющие части черт личности или поведенческих характеристик, установления причинно-следственных связей между ними.
- ❑ Сравнение сопоставление себя с некоторым условным (или реальным) образом, идеалом, принятыми в обществе нормативами.
- ❑ **Моделирование собственной личности** предполагает отображение отдельных свойств и характеристик личности, своих отношений с другими в символах, знаках, объектах реальных процессов
Простейшим приемом моделирования является, например, рисование себя «Я в настоящем», «Я в будущем», «Я как друг», «Я как студент» и др

Самопознание как процесс можно представить следующим образом:



Барьеры на пути самопознания

❑ Барьеры, связанные с несовершенством человеческой природы в целом:

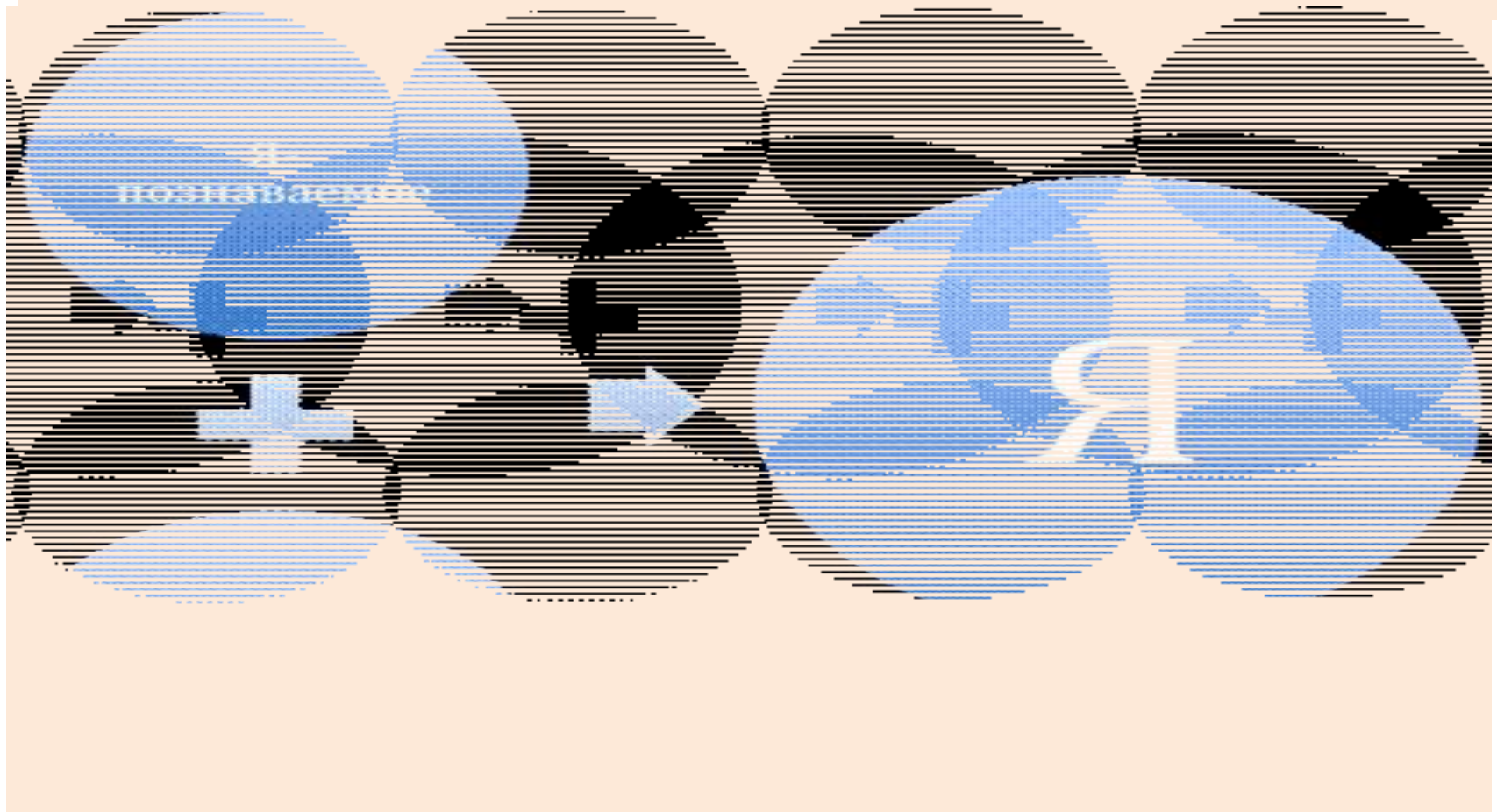
- ❑ - возникающие в результате **несформированности мотивационных, процессуальных и оценочных компонентов самопознания** (например, у человека отсутствует или слабо развита потребность в самопознании, нет выраженного интереса к себе, который не выходит за рамки простого любопытства);
- ❑ - несформированность **действий самопознания**: обнаружения, фиксации, анализа, оценивания, принятия;
- ❑ - **неумение полноценно использовать различные средства самопознания**;
- ❑ - неспособность **выстроить адекватный образ себя**, принять, собственную личность, обрести чувство личной идентичности.

❑ Барьеры, определяемые личностными особенностями познающего себя человека:

- ❑ страх познания себя, возникающий в результате боязни обнаружить в себе нечто ужасное, неприятное, что поколебало бы уверенность в себе
Наличие этого барьера приводит к тому, что **человек отказывается от самопознания** примерно по тем же причинам, по каким он отказывается обращаться к врачу, пройти обследование. Для человека более привлекательной оказывается мысль, что лучше не знать о себе многого, чем болезненно переживать познанное, которое может оказаться нелicenseприятным, требующим усилий по работе над собой.
- ❑ стремление оценить себя в соответствии с требованиями социального окружения. Данный феномен хорошо описан в **гуманистической психологии**. Человек начинает жить, **действовать в соответствии с требованиями социума**, в результате его реальное Я все более отделяются от идеального Я.

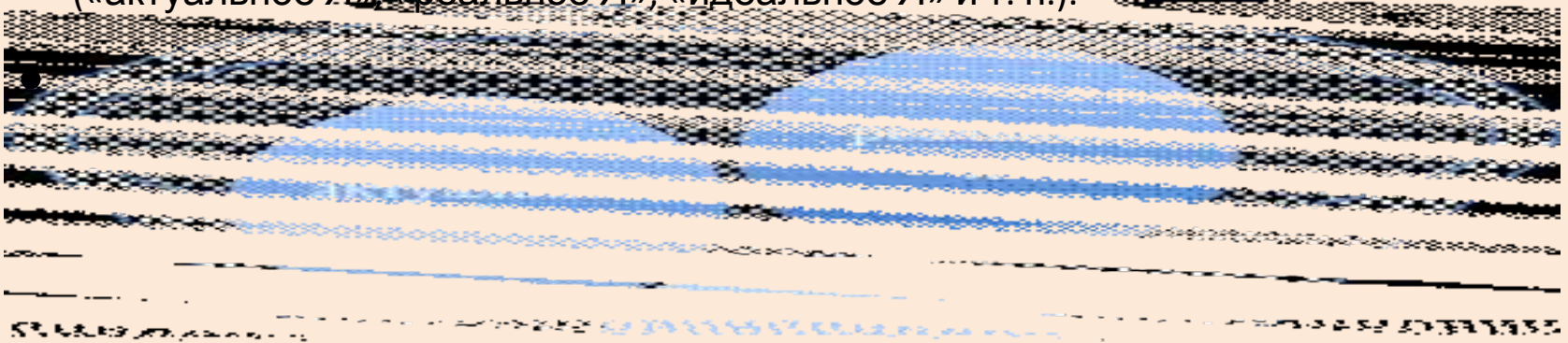
- Человек, имея сознание, неизбежно имеет и **самосознание**, т. е. *способность к самопознанию, эмоционально-ценностному отношению к себе, самоконтролю и саморегулированию*

Структура самосознания



Структурные компоненты самосознания

- В психологии структурными компонентами самосознания называются **когнитивный (Я-образы), эмоционально-оценочный (самоотношение), поведенческий (регулятивный) компоненты.**
- Центром самосознания является **Я-концепция**, которая состоит из взаимосвязанных подструктур или относительно устойчивых Я-образов («актуальное Я», «реальное Я», «идеальное Я» и т. п.).



Самоопределение личности

- ❑ Наиболее глубоко вопросы самоопределения исследованы психологами.
- ❑ В отечественной психологической науке можно выделить:
 - ▣ *классический* и
 - ▣ *постклассический* направления изучения самоопределения.

В рамках классического направления установлены **три подхода** к установлению сути личностного самоопределения.

Основные признаки процесса самоопределения

- 1) установление человеком своих особенностей, черт, качеств, возможностей, способностей;
- 2) выбор человеком критериев, норм оценки себя, «планки» для себя, точки отсчета, координат на основе системы идеалов, ценностей;
- 3) определение имеющихся к настоящему времени качеств, соответствующих требуемым нормам, принятие или непринятие себя;
- 4) построение своих целей, задач, планов (близких, отдаленных) для развития у себя необходимых качеств, принятия себя;
- 5) предвосхищение своих потенциальных качеств, соответствующих нормам завтрашнего дня.

Формы самоопределения

- **Самоутверждение** дает возможность человеку заявить о себе в полной мере как о состоявшейся личности.
- **Самосовершенствование** выражает стремление приблизиться к некоторому идеалу, в качестве которого может выступать конкретный человек или собирательный образ.
- **Самореализация** призвана проявить имеющийся у человека личностный потенциал в значимой деятельности.

Типы самоопределения по Н.С. Пряжникову

- самоопределение в конкретной трудовой функции, операции;
 - самоопределение на конкретном трудовом посту;
 - самоопределение в специальности;
 - самоопределение в профессии (в группе родственных специальностей);
 - жизненное самоопределение;
 - личностное самоопределение;
 - самоопределение в культуре (как высший уровень личностного самоопределения).
- В таком случае **профессиональное самоопределение - это самостоятельное, осознанное и добровольно построенное, корректировка и реализация профессиональных перспектив, предполагающие выбор профессии, получение профессионального образования и совершенствование в данной профессиональной деятельности.**
 - **Жизненное самоопределение**, куда помимо профессиональной деятельности относятся учеба, досуг, вынужденная безработица и др. - понятие более широкое.

А. Маслоу

- **Самоактуализация - это умение человека стать тем, кем он способен стать, т. е. реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями.**
- **Самоактуализация** является высшей формой саморазвития и включает в себя в определенной степени две предыдущие формы, особенно форму самосовершенствования, имея во многом общие с ней цели и мотивы.
- Отличие самоактуализации от предыдущих форм состоит в том, что здесь актуализируются высшие смысловые мотивы поведения и жизни человека.

Технологии саморазвития и самоуправления

- ❑ «**Самопроектирование**» - часть персонального менеджмента, его стратегическое направление, а не применение конкретных способов управления собой, своим временем и т. п.
- ❑ Видом персонального самопроектирования является **профессиональное самопроектирование**.
- ❑ Проектирование всегда является **составной частью управления**, так как позволяет обеспечить осуществление некоторого процесса.

- **Проект — такой вид деятельности**, который:
 - ❑ — направлен на достижение конкретных целей;
 - ❑ — включает в себя координированное выполнение взаимосвязанных действий;
 - ❑ — имеет ограниченную протяженность во времени, с определенным началом и концом;
 - ❑ — в определенной степени неповторим и уникален.

Профессиональное самопроектирование в вузе

Профессиональное самопроектирование в вузе осуществляется по этапам.

- ❑ **Первым этапом** является **адаптационный**, который направлен на актуализацию овладения профессиональными компетенциями, развитие профессиональных установок, приобщение к учебно-профессиональной среде, терминологическую включенность в познание личности; овладение теорией тайм-менеджмента.
- ❑ **На втором этапе** — акмеологическом — выстраиваются приоритеты самоопределения, самооценки, самоконтроля, умений самопрезентации и др.
- ❑ **Третий этап управления** самопроектирования — имиджевый — этап активного поиска собственного профессионального имиджа, включение учебно-профессиональных умений в контекст профессиональной деятельности.
- ❑ **Четвертый этап — форсайтинговый** (от англ. foresight — взгляд в будущее) — реализуется на основе ранее сформированных профессиональных целей, направлен на определение путей их достижения, уточнение вариативности профессионально-творческого саморазвития и развития профессиональной карьеры, формулирование и частичную реализацию проективных целей и перспективы.
- ❑ **Пятый этап — аналитический** — направлен на анализ и коррекцию профессионального самопроектирования; связан с формированием конкурентоспособности будущих менеджеров.

Профессиональное самопроектирование в вузе осуществляется по этапам.

- ❑ **Первым этапом** является адаптационный, который направлен на актуализацию овладения профессиональными компетенциями, развитие профессиональных установок, приобщение к учебно-профессиональной среде, терминологическую включенность в познание личности; овладение теорией тайм-менеджмента.
- ❑ **На втором этапе — акмеологическом** — выстраиваются приоритеты самоопределения, самооценки, самоконтроля, умений самопрезентации и др.
- ❑ **Третий этап** управления самопроектирования — **имиджевый** — этап активного поиска собственного профессионального имиджа, включение учебно-профессиональных умений в контекст профессиональной деятельности.
- ❑ **Четвертый этап — форсайтинговый** (от англ. foresight — взгляд в будущее) — реализуется на основе ранее сформированных профессиональных целей, направлен на определение путей их достижения, уточнение вариативности профессионально-творческого саморазвития и развития профессиональной карьеры, формулирование и частичную реализацию проективных целей и перспективы.
- ❑ **Пятый этап — аналитический** — направлен на анализ и коррекцию профессионального самопроектирования; связан с формированием конкурентоспособности будущих менеджеров.

Признаки самоопределения

- 1. Для **профессионального самоопределения** характерны: а) большая формализация (профессионализм отражается в дипломах и сертификатах, в трудовой книжке, в результатах труда и т.п.); б) для профессионального самоопределения требуются "подходящие", благоприятные условия (социальный запрос, соответствующие организации, оборудование и т.п.).
- 2. Для **жизненного самоопределения** характерны: а) глобальность, всеохватность того образа и стиля жизни, которые специфичны для той социокультурной среды, в которой обитает данный человек; б) зависимость от стереотипов общественного сознания данной социокультурной среды; в) зависимость от экономических, социальных, экологических и других "объективных" факторов, определяющих жизнь данной социальной и профессиональной группы.
- 3. Для **личностного самоопределения** характерны: а) невозможность формализации полноценного развития личности (как уже отмечалось, трудно представить себе на уровне здорового воображения, чтобы у человека был диплом или сертификат с записью о том, что "обладатель данного документа является... Личностью"); б) для полноценного личностного самоопределения лучше подходят не "благоприятные" в обывательском представлении условия, а, наоборот, сложные обстоятельства и проблемы, которые не только позволяют проявиться в трудных условиях лучшим личностным качествам человека, но часто и способствуют развитию таких качеств. Недаром большинство героев появляются именно в трудные, переходные общественно-исторические периоды. Правда, в "благополучные" эпохи у человека также есть возможность все-таки найти для себя достойную проблему и постараться решить ее, а не просто "наслаждаться жизнью", как это делает большинство обывателей. Такое самоопределение (в "благополучные" эпохи, полные "соблазнов" и "пошлости") может даже более значительным, чем геройство во время войны и других очевидных бедствий, когда человеку иногда просто приходится быть "личностью".

Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение

- ❑ **Самовоспитание** — сознательная целенаправленная деятельность человека по совершенствованию своих положительных качеств и преодолению отрицательных.
- ❑ **Самовоспитание** характеризуется потребностно-мотивационной основой, целями, способами и результатами.
- ❑ **Мотивы самовоспитания** широки и многообразны и возникают на основе самых разных потребностей:
 - ❑ — саморазвития (самоутверждения, самосовершенствования);
 - ❑ — достижения (может быть связано с неудовлетворенностью собой, своим нынешним положением и стремлением приобрести более высокий статус;
 - ❑ — престижа;
 - ❑ — власти;
 - ❑ — самоактуализации.

Самообучение

- **Самообучение** — это процесс непосредственного получения человеком опыта поколений посредством собственных устремлений и самим выбранных средств.
- **Сущностным признаком** и самообразования, и самообучения является **неформальный характер**:
 - человек обучается без внешней мотивации, самостоятельно, вне стен какого-либо учебного заведения, без помощи обучающего.
 - Главное отличие самообучения — полная свобода в выборе предмета, методов и источников

Способы саморазвития. Функция и методы управления саморазвитием

- ❑ **Самопрогнозирование** в конечном итоге ведет к построению **образа «Я-будущее»**.
- ❑ Самопрограммирование предполагает выработку конкретной программы действий.
- ❑ Самопрограммирование будет успешным при условии применения широко известного в управлении программно-целевого метода. Его компонентами выступают:
 - ❑ — цель программы как образ результата;
 - ❑ — задачи как результат декомпозиции цели;
 - ❑ — перечень мер, необходимых для решения задач;
 - ❑ — требуемые ресурсы, в том числе время;
 - ❑ — способы реализации программы.
- ❑ **Функциями управления саморазвитием** выступают **основные функции управления**:
 - ❑ — планирование (направлениям развития, показатели, характеризующие личностный рост; прогноз развития социальной ситуации);
 - ❑ — организация (самоинструктирование по поводу конкретной предстоящей деятельности);
 - ❑ — мотивация (реализуется методом самомотивации);
 - ❑ — контроль (применение методов самоконтроля).
- ❑ **Основные функции**:
 - ❑ Планирование в управлении саморазвитием может носить текущий и стратегический характер.
 - ❑ При управлении саморазвитием особую важность приобретает не текущее, а стратегическое планирование,

Сущность и принципы самоорганизации учебной деятельности студентов.

- **Организация самостоятельной работы студентов** под руководством преподавателя является одним из наиболее эффективных направлений в учебном процессе, развивающим самостоятельную творческую деятельность, исключительно сильно стимулирующую приобретение и закрепление знаний.
- СРС приобретает особую актуальность при изучении специальных дисциплин, поскольку стимулирует студентов к работе с крайне важной литературой, вырабатывает навыки принятия решений
- Большую роль играют информационные компьютерные технологии и мощные программные продукты, позволяющие существенным образом влиять на процесс проектирования, позволяя, к примеру, имитировать модели реальных процессов с учетом вероятностного характера окружающей реальности.

Структурная организация заданий на выполнение студентом контрольной работы

□ **Критерии:**

- – объем каждого задания должен быть таким, чтобы при твердом знании материала студент успел бы изложить ответ на все вопросы задания в письменном виде за отведенное для контрольной работы время;
- – все задания должны быть одинаковой трудности;
- – при всем проблемном разнообразии каждое задание должно содержать вопросы, требующие достаточно точных ответов, к примеру, дать определение, написать формулу, изобразить график, составить схему, привести численные значения каких-либо показателей, выполнить анализ схемы, процесса и т.д.;
- – в каждом задании должен быть вопрос по материалу, подлежащему самостоятельному изучению по учебной литературе;
- – при ограниченном числе вопросов по прочитанному лекционному материалу не должно быть двух или нескольких заданий с полностью одинаковыми вопросами (5).

Основные виды мотивации самостоятельной работы студентов

- *Различают:*
- *1. Внешнюю мотивацию* – зависимость профессиональной карьеры от результатов учебы в вузе. К сожалению, данный фактор пока работает недостаточно эффективно, но в тенденции решение этого вопроса видится в недалеком будущем.
- *2. Внутреннюю мотивацию* – склонности студента, его способности к учебе в вузе. Ею можно управлять в период довузовской подготовки путем использования тестов при выборе специальности, обоснованной рекомендации при определении направления образования и т.д.
- *3. Процессуальную (учебную) мотивацию.* Проявляется в понимании студентом полезности выполняемой работы. Требуется психологическая настройка студента на важность выполняемой работы как в плане профессиональной подготовки, так и в плане расширения кругозора, эрудиции специалиста. Необходимо убедительно показать (доказать), что результаты СРС помогут ему лучше понять лекционный материал, лабораторные работы и т.д. Большой эффект дает включение заданий на СРС составной частью в курсовой, а тем более в дипломный проект, причем это можно сделать достаточно рано – на одном из младших курсов.

Условия эффективности самостоятельной работы студентов

- Для эффективности СРС крайне важно выполнить ряд условий:
- 1. Обеспечение правильного **сочетания объемной аудиторной и самостоятельной работы**.
- 2. Методически *правильная организация работы* студента в аудитории и вне ее.
- 3. Обеспечение студента необходимыми **методическими материалами** с целью превращения процесса самостоятельной работы в процесс творческий.
- 4. **Контроль** за организацией и ходом самостоятельной работы и мер, поощряющих студента за ее качественное выполнение.

Это условие в той или иной форме с крайне важностью должно присутствовать в первых трех, чтобы контроль стал не столько административным, сколько именно полноправным дидактическим условием, положительно влияющем на эффективность СРС в целом.